



7月になり、本格的に夏が始まりました。暑くなり始めの時期はまだ体が暑さに慣れていないので、今まで以上に水分補給、規則的な生活を心がけるなど体調管理に気をつけましょう。

また、引き続き手洗いうがいやこまめな換気などの感染症対策を行い、ひとりひとりがコロナの蔓延防止を心がけましょう。

本格的に暑くなり始め、汗をかくことが増えてきました。汗をそのまま放置していると、体調を崩してしまう可能性があります。

## 汗の重要な働きとは？

暑さが厳しい日や激しい運動の後は、汗がいっぱい出ますね。私たちの体は、外気温の上昇や運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして、体温を一定に保とうとする働きがあります。具体的には、分泌された汗が蒸発する際に体の表面の熱を奪って

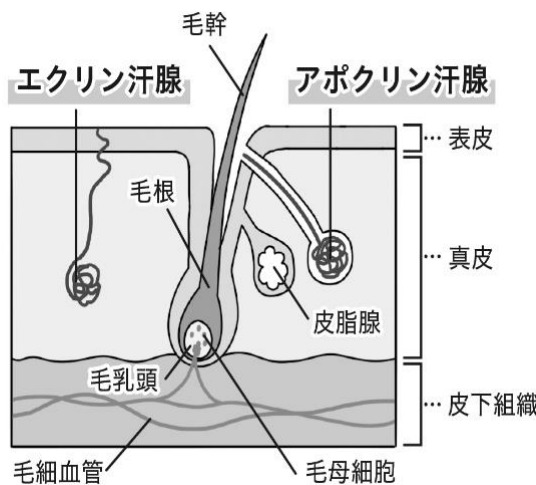
いく(気化熱)ことで、体が熱くなりすぎることを防いでいるのです。



## じんわり、だくだく 汗について

### 汗、どこから出ている？

私たちの体(皮膚:体毛の周辺)は図のようになっていて、汗は「エクリン汗腺」「アポクリン汗腺」という2つの汗腺から分泌されています。



### 汗をかいたら・・・

- ・そのままにしておくと体が冷えてしまいます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。着替えの準備も大切です。
- ・汗をかいた分、水分と塩分が体から失われています。こまめに補給を心がけましょう。とくに、汗をたくさんかいた後は塩分補給を忘れずに。
- ・「汗くさい」原因は、汗に含まれている脂肪酸などの成分と皮膚と常在菌です。お風呂・シャワーで洗い流し、皮膚の清潔を保ちましょう。



## お知らせ



新型コロナウイルスの感染拡大等に伴い、生活に不安を抱える女性への支援のため、県内企業(花王サニタリープロダクツ愛媛株式会社、大王製紙株式会社、ユニ・チャーム株式会社)から生理用品のご寄付を受けました。6月にすでに女子生徒に配布していますが、一部保健室に保管しています。経済的に必要な生徒はいつでも保健室に申し出てください。

## 洋式トイレのアルコールについて

洋式トイレのすべての個室にアルコールを設置しています。これは便座の消毒をするものです。トイレトーパーにアルコールを拭きかけて、便座を拭いてください。

